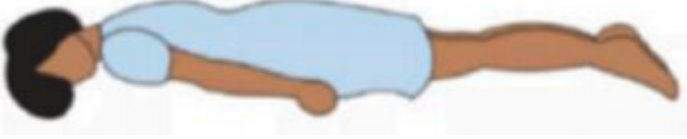


التطبيق الذاتي لوضعية الاستلقاء على الوجه والبطن عند التعرض لإصابة في الرئة

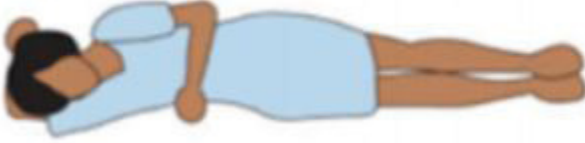
- إن وضعية الاستلقاء الذاتي (الاستلقاء على البطن وغيرها من الوضعيات المختلفة) تساعد الجسم على إيصال الهواء إلى كافة أجزاء الرئتين. قد ترغب في استخدام الوسائد عند الاستلقاء على جنبك.
- حاول تغيير وضعيتك كل 30 دقيقة (نصف ساعة) إلى ساعتين (2).

إن الجلوس بشكل مستقيم أفضل من الاستلقاء على الظهر. وفي حال كنت قادراً على ذلك، حاول تطبيق ما يلي:

1. الاستلقاء على البطن من 30 دقيقة إلى ساعتين (2)



2. الاستلقاء على الجانب الأيمن من 30 دقيقة إلى ساعتين (2)



3. الجلوس إما في السرير أو على كرسي من 30 دقيقة إلى ساعتين (2)



4. الاستلقاء على الجانب الأيسر من 30 دقيقة إلى ساعتين (2)

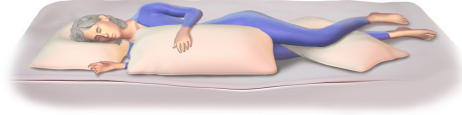


5. ثم العودة إلى الوضعية الأولى (1).



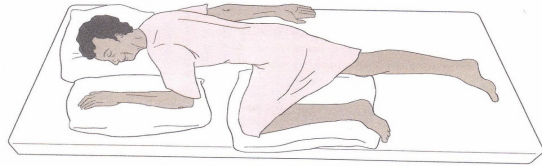
يجب الاستلقاء بالتناوب بين جانبك الأيمن والأيسر. قد ترغب في استخدام وسادة لتوفير الدعم. على سبيل المثال:

< الاستلقاء على الجانب الأيمن أو الأيسر مع استخدام الوسائد لتوفير الدعم للساقين، الوركين، الظهر والصدر (بدلاً من الوضعية 2 أو 4).



أو

< الاستلقاء على الجانب الأيمن أو الأيسر مع استخدام الوسائد لتوفير الدعم بشكل طفيف للساق، الورك، العنق والذراع.



- التطبيق الذاتي لوضعية الاستلقاء ليس مناسباً للجميع. سيقوم فريق الرعاية الصحية الذي يتابعك بتحديد ما إذا كان التطبيق الذاتي لوضعية الاستلقاء آمناً لك.

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على هذا الدليل وكافة موارد المرضى التي نوفرها على الموقع التالي:

<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من/عداد: قسم الرعاية الحادة والعناية الحرجة، المنطقة الوسطى، مقتبس من جمعية العناية المركزة، المملكة المتحدة

Illustrations by: Jiang, L. G., et al. (2020). Figure 1. Conscious proning: An introduction of a proning protocol for nonintubated, awake, hypoxic emergency department COVID-19 patients. Academic Emergency Medicine, 27(7), 566–569. <https://doi.org/10.1111/acem.14035>; BruceBlaus, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons.

من تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا